



10月

給食だより



中宮まぶね保育園

10月行事

<お誕生日会>

ごはん
 鮭のポテトソース
 キャベツのペペロンチーノ風
 チキンスープ
 (おやつ)
 りんごジュース
 おたのしみケーキ



暑かった夏も終わり、秋風が心地よく感じられる季節になりました。秋は一年の中でも食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

秋は楽しいイベントが盛りだくさんです。体調を崩さないように元気に過ごしましょう。



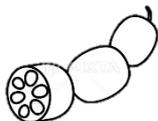
旬とは?

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、旬の食材はおいしくて栄養素もたっぷりです。食べ物によってその時期は違い、旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。

秋が旬の食べ物



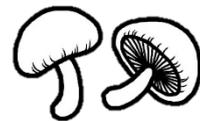
お米



れんこん



くり



しいたけ(きのこ)



さつまいも



ぶどう



さんま

夏から秋ごろに収穫されるお米は新米と呼ばれています。つや、香り、甘味などに優れています。

日本一周 10月の予定



10月6日	山梨県	やこめ	うすやき
10月11日	山形県	だし	ひじきと枝豆のサラダ
10月20日	長野県	おやき	
10月26日	東京都	ちゃんこ鍋	